

Sarmale DE POST învelite în foi de ceapă – Rețetă inedită



Sarmale DE POST învelite în foi de ceapă – Rețetă inedită



Această rețetă inovatoare de **Sarmale DE POST învelite în foi de ceapă** este o reinterpretare creativă a sarmalelor tradiționale, adaptată pentru post sau pentru o dietă vegană. Umplutura bogată și aromată, combinând ciupercile, morcovii, orezul și condimentele, este învelită în straturi de ceapă blanșată, oferind un gust complex și o textură satisfăcătoare.

- 3 cepe mari pentru învelit sarmalele
- 150 g ciuperci la borcan
- 150 g morcov
- 1/2 ardei gras roșu
- 1 cană orez hidratat
- 50 g mălai
- 2 cepe mari tocate
- 5 căței de usturoi
- frunzele de la o legătură de pătrunjel
- 1 linguriță piper
- 2 lingurițe cimbru

- 1/2 linguriță fulgi de ardei iute
- 5 g sare
- 70 ml ulei de măsline/floarea soarelui
- 400 ml suc de roșii

1. Într-o tigaie cu ulei încins, se călesc ceapa și usturoiul, după care se adaugă ciupercile tocate, morcovul ras, orezul și condimentele. Se lasă să se răcească.



2. Cepele mari sunt tăiate pe jumătate și blanșate în apă fierbinte cu sare, apoi răcite în apă rece pentru a facilita separarea straturilor.

3. Fiecare strat de ceapă se umple cu amestecul preparat anterior și se rulează strâns pentru a forma rulourile.



4. Rulourile sunt așezate într-o tavă, se adaugă ulei de măsline și suc de roșii, apoi se coc în cuptor la temperatură medie până când ceapa devine frumos caramelizată și umplutura este bine gătită.



5. Rulourile în straturi de ceapă se servesc calde, fiind o opțiune excelentă atât pentru mesele de zi cu zi, cât și pentru cele festive, în perioadele de post sau pentru cei care urmăresc o alimentație bazată pe plante.

